

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	
						營養素 熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g) 碳水 化合物 (g) 纖維 質 (g)	
1	三	有機白飯 有機米	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	無骨排骨酥x2 排骨酥/烤	※高麗菜炒豬肉 甘藍(主)、時蔬、豬肉/炒	有機青菜	紅豆湯 紅豆湯
2	四	義大利麵 義大利麵	醬燒豬排x1 豬肉(主)/燒	※蕃茄肉醬 豬肉、蕃茄、時蔬/燒	※雙色花椰 花椰菜(主)、時蔬/炒	有機青菜	※玉米濃湯 玉米、時蔬、雞蛋
3	五	雜糧飯 白米、雜糧米	塔香燒雞 雞肉(主)、九層塔、時蔬/燒	蒜香肉條x2 豬肉、蒜/炒	什錦蒲瓜 蒲瓜(主)、時蔬/炒	有機青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/炒	香滷雞排x1 雞肉(主)/油	脆炒鮮筍 竹筍(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	米粉湯 米粉、時蔬、豬肉
7	二	白飯 白米	親子雞肉丼 雞肉(主)、時蔬、雞蛋/飯	蜜汁肋排x1 豬肋排/燒	鮮菇大瓜 大黃瓜(主)、鮮菇、時蔬/炒	綠色青菜	珍寶甜湯 全穀雜糧
8	三	有機白飯 有機米	和風燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	★鹽酥雞x3 雞肉/炸	滷味拼盤 白蘿蔔(主)、豆干、時蔬/油	有機青菜	羅宋湯 蕃茄、甘藍、時蔬
9	四	茄汁炒飯 白米、時蔬、番茄醬	香滷雞翅x1 雞肉(主)/油	✓酥烤蝦捲x1 蝦捲/烤	金菇什錦 大白菜(主)、金針菇、時蔬、豬肉/燒	有機青菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、荀、雞蛋、胡蘿蔔
10	五	糙米飯 白米、糙米	香料燉雞 雞肉(主)、時蔬/燒	古早味肉燥 豬肉(主)、豆干、時蔬/燒	※肉末玉米 玉米(主)、胡蘿蔔、豬肉/炒	有機青菜	蘿蔔肉片湯 白蘿蔔、豬肉
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	※蒲燒鯛魚x1 鯛魚(鐵鑊水產品)/燒	沙茶蔥爆豬肉 豬肉(主)、洋蔥、時蔬、沙茶醬/炒	彩蔬銀芽 綠豆芽(主)、時蔬、豬肉/炒	綠色青菜	鮮筍湯 竹筍、豬肉
14	二	白飯 白米	脆瓜燒雞 雞肉(主)、時蔬、脆瓜/燒	紅糟肉x3 豬肉/烤	※塔香寬粉 甘藍(主)、時蔬、寬粉、九層塔/炒	綠色青菜	※小魚味噌湯 板豆腐、時蔬、味噌
15	三	有機白飯 有機米	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬、咖哩粉/燒	BBQ滷二節翅x1 二節翅/油	白菜炒年糕 大白菜(主)、時蔬、年糕/炒	有機青菜	燒仙草 仙草汁、全穀雜糧
16	四	白油麵 白油麵	蜜汁烤雞排x1 雞肉(主)/烤	招牌炸醬 豬肉、時蔬、豆干/燒	✓鮮肉燒賣x1 燒賣/蒸	有機青菜	海芽黃芽湯 黃豆芽、海帶芽、薑
17	五	胚芽飯 白米、胚芽	豉汁肉柳 豬肉(主)、時蔬、豆乾/燒	※蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄/炒	家常油腐 豆腐(主)、時蔬/炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、豬肉、肉骨茶包
20	一	香鬆飯 白米、香鬆	蠔油雞丁 雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒	香燒豬排x1 豬排(主)/燒	※鮮菇高麗 甘藍(主)、時蔬、鮮菇/炒	綠色青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、板豆腐
21	二	白飯 白米	泡菜炒豬肉 豬肉(主)、時蔬、大白菜/燒	銀芽雞絲 綠豆芽(主)、雞肉、時蔬/炒	蔥燒豆腐 板豆腐(主)、豬肉、蔥/燒	綠色青菜	柴魚鮮蔬湯 白蘿蔔、柴魚片、時蔬
22	三	有機白飯 有機米	暖暖麻油雞 雞肉(主)、麻油、時蔬/燒	※肉燥滷蛋x1 雞蛋、豬肉/油	關東煮 白蘿蔔(主)、時蔬/油	有機青菜	椰香西米露 西谷米、椰漿粉
23	四	雞肉絲飯 白米、雞肉絲	糖醋肉 豬肉(主)、時蔬/炒	✓海苔花枝丸x1 花枝丸(主)、海苔/油	毛豆三丁 玉米(主)、時蔬、毛豆、豆干/炒	有機青菜	沙茶什錦湯 沙茶醬、豬肉、時蔬
24	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉(主)、時蔬、九層塔/燒	△烤四角薯餅x1 薯餅/烤	彩蔬花椰 花椰菜(主)、豬肉、時蔬/炒	有機青菜	大瓜湯 大黃瓜、豬肉
27	一	地瓜飯 白米、地瓜	照燒豬 豬肉(主)、時蔬/燒	蜜汁雞球 雞肉(主)、時蔬/炒	※螞蟻上樹 甘藍(主)、冬粉、時蔬/炒	綠色青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉
28	二	白飯 白米	咖哩肉醬 豬肉(主)、洋芋、時蔬/燒	★無骨雞排x1 雞排/炸	脆炒結頭菜 結頭菜(主)、時蔬/炒	綠色青菜	紫菜薑絲湯 海帶芽、薑
29	三	有機白飯 有機米	筍香燒肉 豬肉(主)、竹筍/燒	滷翅小腿x1 小腿/油	※海帶干絲 海帶絲(主)、白千絲、豬肉/炒	有機青菜	大滷湯 竹筍、豬肉、板豆腐、木耳、雞蛋
30	四	五穀飯 白米、五穀米	腐乳燒雞 雞肉(主)、蒜、時蔬、豆腐乳/燒	✓豬肉炒甜不辣 甜不辣(主)、豬肉/炒	什錦鮮筍 竹筍(主)、木耳、豬肉、胡蘿蔔/炒	有機青菜	味噌湯 海帶芽、洋蔥、味噌、板豆腐

所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。△表示全穀雜糧類加工品。★表示油炸品。✓表示肉類加工品。※表示護眼食材。

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其它分析(次/月)	
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	△全穀雜糧類加工品	✓肉類加工品	★油炸品	甜湯	
1次	11次	10次	22次	0次	1次	4次	2次	4次	